

8月 給食だより

今月の目標 夏野菜を食べて暑さを乗り切ろう！！

令和3年 8月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日	曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)		
2	月	ご飯 八宝菜 カップ納豆 もやしのみそ汁	オレンジ	お粥 八宝菜風 納豆 みそ汁	オレンジ	豚肉 いか えび なると 納豆 油揚げ 白菜 人参 椎茸 筍 きくらげ もやし わかめ	牛乳 セサミバー	613
3	火	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 かきたま汁	パイ	お粥 肉豆腐 南瓜煮 すまし汁	バナナ	豚肉 豆腐 高野豆腐 卵 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 にら	牛乳 もちもちお焼き	602
4	水	ご飯 具たくさん袋煮 キャベツのしらす和え じゃが芋のみそ汁	キウイ	お粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツのしらす煮 みそ汁	キウイ	豚ひき肉 豆腐 油揚げ しらす じゃが芋 枝豆 ひじき 人参 椎茸 キャベツ 玉ねぎ わかめ	牛乳 人参蒸しパン (米粉)	617
5	木	ご飯 さんまのかば焼き 酢の物 小松菜のみそ汁	もも	お粥 煮魚 野菜煮 小松菜のみそ汁	バナナ	さんま しらす 厚揚げ わかめ もやし 胡瓜 トマト 小松菜 たまねぎ	フルーツヨーグルト	608
6	金	そうめん 春菊とわかめのかき揚げ 南瓜の天ぷら トマト	すいか	お粥 煮うめん しらすとわかめ 野菜煮	すいか	鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵 しらす 乾燥椎茸 ほうれん草 ねぎ わかめ 春菊 南瓜 トマト	スキムミルク ほうれん草どら焼き	618
7	土	ご飯 ハヤシライス ゆで卵 シーフードサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 茹で野菜 すまし汁	バナナ	豚肉 卵 えび いか 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト 缶 グリンピース ブロッコリー パプリカ	ヨーグルト せんべい	581
10	火	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	パイ	お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ	バナナ	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 ねぎ 乾燥椎茸 人参 たら ほうれん草 もやし コーン缶 葉ねぎ	牛乳 芋もち	619
11	水	ご飯 チキン南蛮 グリーンサラダ なめこ汁	オレンジ	お粥 鶏肉の煮物 煮野菜 スープ	オレンジ	鶏肉 卵 ツナ 豆腐 玉ねぎ レタス 胡瓜 ブロッコリー 枝豆 トマト 人参 大根 なめこ ねぎ	牛乳 ポップコーン	617
12	木	ご飯 カレイの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	もも	お粥 カレイの煮付け 煮野菜 みそ汁	バナナ	かれい ベーコン 油揚げ れんこん 人参 大根 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	アイスクリーム せんべい	557
13	金	焼きそば 野菜スティック かきたまスープ	キウイ	お粥 豚肉のあんかけ 野菜煮 スープ	キウイ	豚肉 豆腐 蒸し中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 胡瓜 セロリ ねぎ えのき わ	牛乳 お菓子	570
14	土	ご飯 シーフードカレー 福神漬け 海藻サラダ	バナナ	お粥 野菜のそぼろ煮 煮野菜 すまし汁	バナナ	ベーコン えび いか かにかま じゃが芋 人参 玉ねぎ 福神漬け レタス 胡瓜 海藻サラダ コー	牛乳 お菓子	604
16	月	ご飯 ハムエッグ 千切りキャベツ けんちん汁	オレンジ	お粥 しらす煮 茹で野菜 みそ汁	オレンジ	ハム 卵 豚肉 豆腐 キャベツ 人参 トマト 大根 しめじ ごぼう ねぎ	牛乳 お菓子	561
17	火	ご飯 鯖の竜田揚げ おろし和え 豆腐のすまし汁	パイ	お粥 煮魚 野菜煮 小松菜のみそ汁	バナナ	さば かにかま 卵 豆腐 ミニトマト 大根 胡瓜 わかめ みつ葉	キャロットゼリー	585
18	水	クッキング ポークカレー 福神漬け サラダ とうもろこし	メロン	お粥 肉じゃが煮 茹で野菜 すまし汁	メロン	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 ミニトマト ブロッコリー コーン缶	フルーツパフェ	654
19	木	ご飯 鮭の漬け焼 ほうれん草の白和え 豚汁	もも	お粥 煮魚 ほうれん草の白和え 豚汁	バナナ	さけ 豆腐 豚肉 じゃが芋 ほうれん草 ごぼう 人参 キャベツ しめじ ねぎ	牛乳 お菓子	616
20	金	冷やし中華 花シュウマイ トマト	すいか	お粥 野菜のそぼろ煮 煮野菜 すまし汁	すいか	豚ひき肉 えび 中華麺 トマト 胡瓜 もやし 玉ねぎ 椎茸	ジョア フライドポテト	571
21	土	ロールパン 南瓜シチュー オムレツ 温野菜	バナナ	お粥 鶏肉と南瓜の煮物 煮野菜 すまし汁	バナナ	鶏肉 卵 ロールパン 南瓜 人参 玉ねぎ ブロッコリー ミニトマト	ヨーグルト せんべい	564
23	月	親子丼 三色なます ほうれん草のみそ汁	オレンジ	お粥 鶏肉と玉葱の煮物 なます風 みそ汁	オレンジ	鶏肉 卵 油揚げ 乾燥椎茸 玉ねぎ 人参 みつ葉 大根 しめじ ほうれん草 わかめ ねぎ	牛乳 きな粉クッキー (米粉)	587
24	火	ご飯 豆腐の肉みそかけ 胡瓜の塩昆布和え キャベツのみそ汁	パイ	お粥 豆腐の肉みそかけ 煮野菜 みそ汁	バナナ	豆腐 豚ひき肉 油揚げ 人参 乾燥椎茸 いんげん 胡瓜 塩昆布 トマト わかめ キャベツ しめじ	牛乳 カリカリ野菜バー	577
25	水	ご飯 レバーのスタミナ焼き 春雨サラダ 千切り野菜汁	メロン	お粥 レバーのあんかけ 春雨サラダ 千切り野菜汁	メロン	豚レバー ハム 卵 春雨 ミニトマト もやし 胡瓜 人参 大根 榎	牛乳 南瓜ドーナツ	600
26	木	ご飯 ししゃものカレー揚げ 大豆和え みぞれ汁	もも	お粥 煮魚 大豆和え みぞれ汁	バナナ	ししゃも 大豆 豚肉 厚揚げ トマト 人参 ブロッコリー えのき 大根 ねぎ	豆乳プリン クラッカー	608
27	金	ナポリタン 大根サラダ コンソメスープ	すいか	お粥 ナポリタン風 大根サラダ風 コンソメスープ	すいか	豚肉 ウィンナー パスタ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ 胡瓜 大根 パプリカ トマト	スキムミルク しらすおにぎり	611
28	土	ご飯 ツナカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ	お粥 ツナじゃが煮 コールスローサラダ風 スープ	バナナ	ツナ じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 福神漬け キャベツ コーン缶 レーズン トマト	牛乳 ゆで卵	608
30	月	3色丼 金平ごぼう 白菜のスープ	オレンジ	お粥 肉そぼろ 茹で野菜 白菜のスープ	オレンジ	豚ひき肉 卵 さつま揚げ 春雨 人参 ほうれん草 ごぼう 白菜 人参 玉ねぎ	牛乳 きな粉トースト	612
31	火	ご飯 炒り豆腐 バリバリサラダ じゃが芋といんげんのみそ汁	パイ	お粥 炒り豆腐 煮野菜 みそ汁	バナナ	豆腐 卵 かにかま じゃが芋 ひじき 人参 ねぎ 胡瓜 切干大根 いんげん	牛乳 お好み焼き	607



水分補給はしっかりと！！

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。1日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100ml。体重15kgの子どもなら1500mlもの水分が必要だという事になります。スポーツドリンクや果実飲料などの、ソフトドリンクばかりで水分補給をしていると、思った以上の糖分を摂取してしまうので注意が必要です。糖分の摂りすぎは、疲労感や食欲低下にもつながるので、水やお茶でしっかりと水分補給しましょう。





◎ソフトドリンクの糖分の目安

スポーツドリンク500ml・・・31g
(角砂糖約7.8個分)

オレンジジュース200ml・・・21g
(角砂糖約5.2個分)

野菜ジュース200ml・・・15g
(角砂糖約3, 7個分)

毎日の水分補給の参考にして下さいね！！





午前のおやつについて

ちゅうりっぷ組では牛乳を飲む園児には牛乳が出ます。1才未満の園児には麦茶と、お菓子が出ます

離乳食について

月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。

エネルギーは3歳以上児の目安です